

PLAN MONTAGNE : LISTE DU MATERIEL POUR LA SORTIE DES 10 ET 11 SEPTEMBRE 2020 EN HAUTE-MAURIENNE



• **CHAUSSURES DE MARCHÉ**

Des chaussures de marche montantes sont fortement conseillées car elles possèdent une semelle adhérente (c'est-à-dire non lisse) et offre un bon maintien de la cheville. Toutefois, il est compréhensible que cet investissement ne soit pas réalisable si la pratique de la marche est exceptionnelle. Retenons que les sentiers pouvant être glissants, **être bien chaussé est primordial**. Les chaussures en toile ne sont donc pas autorisées.

Dans le cas de chaussures neuves, il faut les porter plusieurs fois avant le départ pour éviter les ampoules.

• **SAC A DOS avec 2 bretelles (pas de sac bandoulière) et contenu**

Volume maximal entre 30 et 35 L : il est vraiment important de réduire au maximum les choses inutiles que vous allez emmener pendant la marche. Un poids trop lourd peut être une vraie gêne. Privilégier des affaires chaudes (**préférez différentes couches de vêtements plutôt qu'une seule grosse veste épaisse**)

Deux conseils importants : Protégez vos affaires, en cas de pluie, **dans un sac plastique** (grand sac poubelle), **à l'intérieur du sac à dos**. Prévoyez assez de place pour le pique-nique et l'eau.

POUR LA RANDONNÉE 1 ^{er} jour <u>Matériel obligatoire</u>	AFFAIRES DE RECHANGE pour randonnée n°2 (à mettre au fond du sac dos)
ATTENTION NE PAS EMMENER DE DUVET NI DE GRANDE SERVIETTE DE TOILETTE Il n'y aura pas de douche et le refuge fournira les couettes pour chacun. Ne vous surchargez pas ! (Possibilité d'apporter un sac à viande = Drap, type sac SNCF, léger mais non obligatoire)	
un tee- shirt, une polaire ou un pull, une veste chaude, un Kway ou une cape de pluie pour ceux qui en auraient une	Un autre tee- shirt et une autre polaire fine
	Sous-vêtements (chaussettes, slip)
Un survêtement	Un autre pantalon (type jogging) léger
	Un gant pour vous rincer (pas de douche au refuge !) et petite serviette légère Petit tube dentifrice (pensez « petits volumes »)
Casquette, lunettes de soleil, crème	Pharmacie personnelle contenant vos médicaments si traitement spécifique (fournir ordonnance. Pour tous, penser à 2 ou 3 pansements pour les ampoules (ex : type <i>compeed</i> en pharmacie)
Un bonnet et une paire de gants	Un peu de papier WC ou mouchoirs en papier
Une gourde (ou bouteille d'eau) prévoir 1 litre	
Un pique-nique pour le premier jour (sandwich, fruits), Éviter les bonbons, préférer les barres de céréales ou chocolatées. Penser aux fruits secs excellents pour la randonnée (abricots secs, bananes séchées, amandes, noisettes ...) + un sac plastique pour ramener les déchets !	Toutes vos affaires personnelles emballées dans un sac plastique pour que cela reste au sec. Prendre aussi carnet et stylos pour prendre quelques notes
Lampe Frontale ou lampe de poche avec piles neuves	
Appareil photos, jumelles, bâtons de marche si vous le souhaitez	
Pas d'écouteurs Le but n'est pas de s'isoler mais de partager, de mieux se connaître	

• **TRANSPORT EN CAR**

Si mal des transports prévoir un traitement médical et des petits sacs plastique dans le car

